Técnicas de Estudio

Cuadernillo de Actividades

Corrección de los malos hábitos

Una vez que los identificamos, es importante entender qué podemos hacer. Algunos tienen solución inmediata (apagar la tele mientras estudiamos) y otros no tanto. *Marcá la respuesta que te parezca correcta para analizar cada uno de tus posibles malos hábitos.*

Problema	Situación	Solución	Pasos a seguir
En nuestra propia relación con el estudio	☐ Lo tengo	☐ Tiene solución inmediata ☐ No tiene solución inmediata	
	☐ No lo tengo		
Conflicto con las demás actividades	☐ Lo tengo	☐ Tiene solución inmediata ☐ No tiene solución inmediata	
	☐ No lo tengo		
Distracciones en el medio ambiente inmediato	☐ Lo tengo	☐ Tiene solución inmediata ☐ No tiene solución inmediata	
	☐ No lo tengo		
Preocupaciones de tipo personal	☐ Lo tengo	☐ Tiene solución inmediata ☐ No tiene solución inmediata	
	☐ No lo tengo		

Para reflexionar

Anotá dos o tres ideas que te hayan impresionado y recuerdes más de este capítulo…

Revisando nuestros hábitos...

Y ahora vos... te proponemos que observes cómo es un día tuyo.
Tomá tu día y comenzá a anotar cuánto tiempo le dedicás a cada tarea...

	Horas dedicadas
Dormir	
Estar en cama	
Vestirse	
Desayunar	
Leer el diario	
Viajar	
Viajar hacia el trabajo	
Trabajar	
Volver del trabajo	
Preparar la cena	
Cenar	
Ocio	
Estudio	
Familia / Amigos	
Prepararse para dormir	

Revisando nuestros hábitos...

Ahora, considera una semana y revisala...

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Dormir						
Estar en cama						
Vestirse						
Desayunar						
Leer el diario						
Viajar						
Viajar hacia el trabajo						
Trabajar						
Volver del trabajo						
Preparar la cena						
Cenar						
Ocio						
Estudio						
Familia / Amigos						
Prepararse para dormir						

¿Pero cuántas horas necesito?

Para ello, es importante que sepas cuáles son las materias que te resultan más difíciles, cuáles tienen mucho material para leer y cuáles son las que más te gustan o te resultan más fáciles.
Marcá en cada materia según te parezca.

	Esta materia me gusta o me resulta fácil	*Para esta materia tengo mucho para leer*	*Para esta materia tengo que estudiar mucho*
Lengua y/o Literatura			
Matemática			
Historia			
Geografía			
Física			
Química			
Biología			

Para reflexionar

Anotá dos o tres ideas que te hayan impresionado y recuerdes más de este capítulo…

Para reflexionar

Anotá dos o tres ideas que te hayan impresionado y recuerdes de este capítulo…

Para reflexionar

Anotá dos o tres ideas que te hayan impresionado y recuerdes más de este capítulo…

Para reflexionar

Anotá dos o tres ideas que te hayan impresionado y recuerdes más de este capítulo…